

# U.S.C.MONETEAU - TIR A L'ARC

## LES CONSIGNES DE SECURITE QUE JE DOIS RESPECTES ET APPLIQUES

Le tir à l'arc n'est pas un sport à haut risques, cependant il comporte quelques dangers, les règles de sécurité suivantes permettent de les éviter si elles sont respectées.

### Montage de mon arc et des équipements de protections

- ❖ je le monte avec le bandeur d'arc, et je m'assure que je le fais sans danger pour les autres archers
- ❖ Je vérifie le montage de ma corde si elle est bien mise sur les poupées des branches de l'arc
- ❖ je mets mon brassard de protection sur mon bras d'arc et ma palette de doigts
- ❖ Si j'ai un téléphone portable, je l'éteint, car si il sonne il me sera confisqué par les entraîneurs

### Au pas de tir

- ❖ J'attends le signal pour y aller, sinon j'attends derrière les arcs en silence et sans chahuter
- ❖ En arrivant sur la ligne de tir, je me mets à cheval sur cette ligne, un pied de chaque côté (tous les archers doivent former une ligne parallèle à la ligne de tir).
- ❖ J'attends que tout le monde soit sur le pas de tir et que le signal soit donné pour commencer à tirer.
- ❖ Si une personne (entraîneur pour donner des consignes) est devant la ligne de tir, je retire ma flèche de sur mon arc, je pose mon arc sur le bout de mon pied, et j'écoute attentivement et en silence les consignes qu'il donne.
- ❖ Je ne pointe jamais mon arc en direction de quelqu'un avec ou sans flèche.
- ❖ Dès que j'ai mis une flèche sur mon arc je dois toujours le diriger en direction de la cible.
- ❖ Je ne dois jamais tirer et lâcher ma corde de mon arc sans flèche dessus.
- ❖ Je ne dois jamais tirer une flèche verticalement. (en l'air)
- ❖ Si je fais tomber une flèche par terre, je ne la ramasse que si elle est accessible avec le bout de mon arc sans avoir à déplacer mes pieds sinon je la laisse, je la ramasse qu'en allant rechercher mes flèches.
- ❖ Dès que j'ai fini de tirer, je quitte le pas de tir en silence, je pose mon arc sur son pied, j'attends derrière les arcs que tout le monde est fini de tirer et que le signal soit donné pour aller chercher mes flèches.
- ❖ Je ne dois jamais passer devant une ligne d'archers de près ou de loin.

### Déplacement, et retrait des flèches à la cible

- ❖ Je me déplace en marchant jusqu'à la cible pour aller rechercher mes flèches.
- ❖ Arrivé à la cible, je me mets sur un des côté de la cible si nous sommes que 2 par cible, si nous sommes plus de 2, j'attends 2 mètres derrière que les 2 premiers archers est retiré leurs flèches, quand ils ont terminé, je viens à la cible, je retire une flèche à la fois en mettant une main sur le blason, et avec l'autre main je la retire, je la pose dans mon carquois et ainsi de suite pour les autres, à la volée suivante c'est moi qui serai en premier pour les retirer, je contourne la cible par derrière si j'ai à passer de l'autre côté de cette cible pour retirer une flèche.
- ❖ Quand toutes mes flèches sont retirées et dans mon carquois, je vérifie que j'ai toute mes flèches, si il en manque, je les recherche car elles sont certainement passées à côté de la cible.
- ❖ je reviens toujours en marchant derrière les arcs et j'attends de nouveau le signal pour reprendre mon arc et aller sur le pas de tir et j'attends que tout le monde y soit et que le signal soit donné pour commencer

suite au verso

## A la fin des tirs

- ❖ Je participe au rangement du matériel (ciblerie, et autres matériels) ayant servis pendant la séance  
Je démonte mon arc et je le range sur le chevalet, je range ma palette et mon brassard dans mon carquois et ensuite je le remets sur le râtelier à ma place (étiquette avec mon prénom).
- ❖ Pour le balayage un tableau sera établi, mon tour viendra soit au balai soit avec la pelle

## Les pénalités en cas de non respect des consignes ou du matériel.

- ❖ En cas de non-respect d'une de ses consignes ou du matériel, en punition je serai envoyé dans les gradins pendant 2 ou 3 volées ou plus ou jusqu'à la fin de la séance suivant la faute que j'ai fait et je relirai les consignes de sécurités pendant ce temps-là, ou je copierais 5 à 10 fois ou plus celle que je n'ai pas respectée ou voir toute la table des consignes (2 pages en tout)
- ❖ En cas de fautes graves répétées et dangereuses, d'insultes ou de non respects envers les autres archers ou des entraîneurs, la direction du club contactera mes parents, car je risque une exclusion temporaire du club ou voir même mon renvoi définitif du club, cela n'est encore jamais arrivé, en espérant que je ne sois pas le premier de la liste
- ❖ Je respecte les créneaux horaires des séances d'entraînements, et les séances terminées, le matériel ranger, j'attends dans les gradins du gymnase que mes parents soit là pour partir et pas avant.
- ❖ Je prends soin du matériel que le club me prête, en cas de détérioration volontaire ou de perte, mes parents auront à payé le montant de la casse que j'ai fait, ou de la valeur de ce que j'ai perdu.
- ❖ Pour les déplacements sur les rencontres jeunes, je respecterai mon engagement que j'ai pris (mon inscription), les horaires de rendez-vous et de départ qui me seront donnés et si je ne peux pas y aller, j'en avertirais le responsable des inscriptions au numéro de téléphone qui me sera donné au plus tard le vendredi soir avant 18h00 et cela que pour une cause valable (ex, malade) **et le mardi soir 20 h 00**
- **pour les concours sélectifs**, si non le concours suivant, je ne serai pas inscrit pour y participer.

## Dans le gymnase seul les chaussures de sports sont autorisées et une tenue de sports est obligatoire

.....

## **L'échauffement avant chaque séance est obligatoire pour tout le monde jeunes et adultes**

.....

La direction du club te souhaite la bienvenue, et compte sur toi pour ta discipline et de ta politesse, pour ton respect des consignes de sécurités, des entraîneurs, des autres archers, du matériel qui te sera confié et de ta motivation.

Les entraîneurs et les dirigeants du club sont à ta disposition pour répondre à toutes tes questions concernant le club et sur le tir à l'arc, pour t'apprendre à bien le pratiquer, et de t'assister lors des rencontres jeunes ou sur les concours sélectifs pour le Championnat de France inscrit au calendrier national quand tu seras sortie du circuit Spécial Jeunes après avoir obtenus tes 3 niveaux requis.

En club tu passeras les flèches de progressions si tu à plus de 10 ans, tu peux atteindre la flèche noire, voir la bleue dans ta première année et cela suivant ta motivation, si tu est poussin (10 ans et moins) tu passera les plumes de progressions, après avoir obtenues tes 5 plumes, tu passeras tes flèches de progression